20.05.2020

Chłopcy.

Temat: Uzależnienia od mediów.

Ryzyko uzależnienia.

Mówimy o nim wówczas, gdy użytkownik traci kontrolę nad czasem, który spędza w towarzystwie smartfona, telewizji czy tableta.

Użytkownik:

- nie analizuje odbieranych treści, lecz przyjmuje je bezkrytycznie,

- korzysta z mediów z przyzwyczajenia,

- kontakt z mediami nie jest ani zaplanowany, ani celowy.

Sygnały ostrzegawcze:

Na uzależnienie narażony jesteś gdy:

- większość wolnego czasu spędzasz w internecie,

- dla wirtualnego świata rezygnujesz ze swoich dotychczasowych zainteresowań,

- zaniedbujesz obowiązki w szkole i w domu,

- zapominasz o posiłkach,

- ograniczasz kontakty z rodziną, kolegami, koleżankami,

 - jesteś agresywny lub nerwowy, kiedy nie masz dostępu do internetu.

Zapamiętaj:

Uzależnienie to nie tylko strata czasu.

To realne zagrożenie dla zdrowia i życia.

Pozostawiam do przemyślenia!